

Dominosteine (Ideen zum Aufwärmteil)



5x Brustkorb öffnen



Schulterkreisen



5x sich strecken und recken



Beckenkreisen (jede Richtung 10x)



3x bewusst ein- und ausatmen



Wirbelsäule bewegen



Fussgelenke mobilisieren

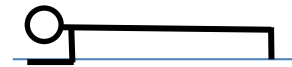
Dominosteine (Ideen zum Hauptteil)



3 Runden rasches Gehen



Globale Rumpfstabilisation
(15 – 30 Sek.)



1 Runde Hopsler hüpfen



Seitliche Rumpfstabilisation
(15 – 30 Sek. pro Seite)



4 Runden rasches Gehen mit
Armbewegungen



Rückenstrecker
10x pro Seite



2 Runden joggen

Dominosteine (Ideen zum Ausklang)



von der Beugung in die Aufrichtung



Dehnen der vorderen
Oberschenkelmuskulatur



Dehnen der hinteren
Oberschenkelmuskulatur



Dehnen der Wadenmuskulatur



3x bewusst ein- und ausatmen



5x Brustkorb öffnen



5x sich strecken und recken